





解读0~6岁婴幼儿的行为密码

婴幼儿行为 心理学

刘琛 · 著



资深儿童心理专家
知心姐姐刘琛·应邀推出



因为不理解宝宝行为背后的心理需求
许多父母正在伤害自己的孩子



南方出版社



解读0~6岁婴幼儿的行为密码

婴幼儿行为 心理学

刘璨 ● 著

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿行为心理学 / 刘璵著. —海口 : 南方出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5501-3976-3

I. ①婴… II. ①刘… III. ①婴幼儿心理学—通俗读物

IV. ① B844.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 192828 号

婴幼儿行为心理学

刘璵 / 著

责任编辑：师建华 孙宇婷

责任校对：王田芳

版式设计：吴磊

出版发行：南方出版社

地址：海南省海口市和平大道 70 号

电话：(0898) 66160822

传真：(0898) 66160830

经销：全国新华书店

印刷：三河市北燕印装有限公司

开本：690mm×960mm 1/16

字数：120 千字

印张：12

版次：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5501-3976-3

定价：36.00 元

新浪官方微博：<http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换。

前 言

孩子是父母生命的延续，是父母爱的结晶。父母深爱着自己的孩子，孩子也深深依恋着父母。这种世界上最伟大的感情，温暖着人世间的一切。生命从孕育到诞生，再到成长，每一步都会给予我们感动。成长中的点点滴滴，让我们在平凡中感受到生命的伟大，在平淡中明白人间的大爱。

我们关注着孩子成长的每一步，任何一点孩子成长的痕迹都会使我们兴奋不已。我们乐于捕捉孩子成长的瞬间，那产房中的第一声哭泣，那怀抱中的第一次笑容，都足以令我们的心为之颤动。

可是，生命之所以神奇，并不只是因为他所带给我们的感动，更重要的是，我们与孩子心灵的唱和将持续一生。

那么，最初我们是如何与孩子进行心灵沟通的呢？可能你并没有注意到，在孩子牙牙学语之前，我们就可以从他的行为中，看出他此时此刻内心的想法。孩子的行为就像是我們望向孩子内心的一扇窗，而我们的理解则是照进孩子内心的阳光。这阳光温暖彼此的心，给彼此带来光明。

生命在妈妈腹中孕育时，便开始与妈妈对话，妈妈在干什么、妈妈在哪里、妈妈心情怎样……他希望和妈妈互动，让妈妈感受到他的存在。他偶尔在妈妈肚子里蠕动，告诉妈妈“我很舒服”，偶尔和妈

妈调皮一下，用自己的小脚丫踢妈妈的肚子。在与妈妈亲密无间的日子里，孩子早已和妈妈建立了深厚的感情。妈妈经历十个月的孕育，换来宝宝那初临人世的第一声哭泣。

面对着襁褓中的孩子，我们总是充满对生命的膜拜，感叹生命居然这么不可思议。眼前的宝宝，他的鼻子、眼睛、耳朵、嘴巴和你那么相像。于是你欣喜地注视着他的眼睛，迷恋他的笑容，爱他胜过爱自己。他每一次眉毛的挑动，每一个调皮的表情，都让你难忘。

可是，你是否能够明白宝宝在举手投足间想要告诉你的信息呢？也许你有满腔对宝宝的爱，但如果你不知道宝宝在向你述说什么，你是无法让宝宝健康快乐地成长的。而这些正是这本《婴幼儿行为心理学》的立足点和宗旨。在本书中，我们对0~6岁宝宝的肢体行为做了详细介绍。你会看到许多与你和宝宝相处过程中某些片段似曾相识的情景，你与宝宝沟通时的困惑，也会在这里云开雾散。

随着孩子一天天的成长，叛逆的童年迈着大步迎面而来。原来不知不觉间，孩子已经俨然成为一个小大人，你们之间的沟通也不再那么心有灵犀。如何去贴近孩子那不断成长的心灵呢？当孩子不再愿意谈心时，你能否通过他的肢体行为读出那些未曾说出的话？

爱不应该因为时间的延续而有距离，不应该因为沟通的困难而荆棘密布。不要再让爱失落了，读一读这本书吧，关注孩子的肢体行为，找到打开孩子心门的钥匙，让爱不再有缺憾。

目 录

前 言

上篇：0~2岁宝宝的行为心理学

第一章 出生前行为心理学

- 5 胎儿的踢打是向妈妈发出的安全询问
 - 9 胎儿打嗝的秘密
- 12 宝宝宫内缺氧时发出的求救信号
- 17 宝宝的出生过程暗示着人格特质

第二章 0~2岁婴幼儿最常见的行为心理

- 25 宝宝怎么吐奶了
- 30 为什么宝宝爱打嗝

宝宝为什么吐舌头	34
宝宝喜欢被抚摸	38
宝宝常用的求助讯号	42
宝宝要你注意保持距离	47
宝宝的单边移动不是病	51
注意宝宝紧握的拳头	54
婴儿吮吸手指在告诉我们什么	57
宝宝对“动”情有独钟	61
宝宝的疲惫信号	64
宝宝的秩序感要从小培养	67
宝宝自信心的培养	71

第三章 妈妈爱我吧

宝宝了不起的抬头	77
宝宝的翻身革命	81
宝宝伟大的爬行	85
宝宝的表情会说话	89

93	宝宝的互动祈盼
96	宝宝需要你的正面接触
99	宝宝的“妈妈恐惧症”
102	宝宝的孤独感
105	眼神弥补距离感
108	宝宝喜欢慢动作
111	宝宝的自我体验
114	宝宝的节奏主宰

下篇：3~6岁宝宝的行为心理学

第四章 妈妈快看看我

123	孩子为什么坐不住
127	好动只因探索
131	恐惧的征兆
136	既定程序的安慰心理
140	挑衅只为吸引

第五章 我的世界就是你的世界

- 我的世界就是你的世界 145
- 少点介入，多点收获 149
- 孩子的游戏规则 152
- 孩子的版图意识 155
- 孩子需要浪漫 158
- 点燃孩子情绪的沸点 161

第六章 我感到很压抑

- “不可以”带来的压抑感 167
- 成长的正常反应 170
- 屈服还是抵抗，头说了算 173
- 逃跑还是战斗，脚的大作为 176
- 孩子的侵略性 179

上篇 

0~2 岁宝宝的行为心理学

第一章 出生前行为心理学

宝宝就是妈妈肚子里的“蛔虫”，妈妈的任何异常都会被他们察觉。可是问题来了，妈妈要怎样才能知道宝宝的情况呢？其实，宝宝在妈妈的肚子里时，就会通过动作向妈妈发出一系列信号。妈妈如果能够解读这些信号，就能知道宝宝在肚子里的状况。



胎儿的踢打是向妈妈发出的安全询问

生命的孕育是一件十分神奇的事情。一个小生命在妈妈的肚子里一点点成长，在妈妈为他提供的完美空间中，不愁吃，不愁喝，时时刻刻被温暖拥抱着，似乎丝毫不受外面世界的影响。但是，腹中的小宝宝真的什么都感受不到，什么对他都没有影响吗？

答案显然是否定的。孕育小宝宝的妈妈大多会经常感到腹中的宝宝在碰撞、踢打自己。他们有时动作很温和，令你感到很舒服，而有时动作会很剧烈，甚至令你有不快感。其实，这是尚未出世的小宝宝在用肢体语言和你沟通。那宝宝的这种行为究竟在向妈妈传达什么信息呢？

原来，腹中的宝宝能够明显感觉到母亲的摇晃和移动，并通过晃动的强弱来判断妈妈此时的状态，例如是在走路还是在休息。妈妈行走时会很自然地晃动，但这种晃动不是任意的，而是有规律的，宝宝很早就熟悉了这种律动。一旦这种律动被打破或者出现异常，宝宝就会感到不安全，因而努力地踢打、碰撞母亲，以告诉母亲现在



说给妈妈的悄悄话

律动被打破，我就会感到不安全。
SOS……

自己很不舒服，需要母亲调整一下动作。另外，除了妈妈的晃动外，宝宝还能够觉察到妈妈的心跳。妈妈规律的心跳能使宝宝感到安全舒适，而不规律的心跳则会使宝宝惴惴不安，进而用自己的踢打来唤起妈妈的注意。

曾经有怀孕的妈妈做过实验，当置身于激烈的摇滚乐时，肚中的宝宝就会猛烈地踢打；而如果换成柔和的音乐，宝宝同样会动，但是不会给妈妈带来丝毫不适的感觉。当妈妈听摇滚乐时，由于兴奋，心脏会剧烈跳动，这让宝宝感到非常不舒服，他就会向妈妈打报告。而和缓的音乐能够使人心情平复下来，心脏又恢复到原来有规律的跳动，宝宝也会随之感觉非常舒服，动作就会很柔和，使妈妈毫无察觉或者令妈妈感到很舒适。所以，怀孕的妈妈一定要注意周围的

环境和自己的心情。保持好心情，不但有益于宝宝，也有益于自己。

除此之外，由于妈妈对于睡姿的变化不是很敏感，而且很难察觉某个睡姿对宝宝来说是否舒适，因而当妈妈长时间不换睡姿或者睡姿使宝宝感到不舒服时，宝宝就会以踢打的方式来唤醒妈妈，提醒妈妈换一个令他舒服的睡姿。

在妈妈的肚子里，宝宝只能够本能地从妈妈的行动中来感知妈妈和自己的状况。在宝宝的潜意识里，妈妈的安全就是他的安全，一旦这种律动停止或者变得不规律，宝宝就会下意识地认为妈妈有什么异样。比如，由于妈妈的睡姿不变，导致静止时间过长，宝宝因此就会产生危机感，就会通过踢打来向妈妈发出安全询问，以确定自己是否处于危险中。这时的踢打不会很柔和，一般来说妈妈都会很容易感知到。这时只要妈妈及时地抚慰宝宝，给予他们安全感，这种踢打很快就会平息。

那么，妈妈要怎样做才能使宝宝更舒服，尽量减少宝宝的不安踢打呢？

- 首先，怀孕的妈妈在行动时要把步调调整得缓和并有规律，避免步调匆忙，以免影响胎儿对自己的律动和心跳的感知。
- 其次，多听一些和缓优雅的音乐，避免噪声的影响。平和舒缓的音乐不仅能够使人内心感到平静，而且可以让人产生美好的联想，使人心情格外舒畅。而妈妈心情好了，自然就会将愉悦的感

受传递给宝宝。实验证明，当音乐的频率在 250~500 赫兹，强度在 70 分贝左右时，宝宝就会在妈妈的肚子里随着音乐进行舒缓的蠕动。妈妈们尽量不要在嘈杂的环境中停留太久，以免自己的情绪变得烦躁，进而影响心脏的跳动。

- 再次，妈妈可以在感受到宝宝的踢打时抚摸肚子，同时可以和他聊聊天，这样可以缓解宝宝的紧张情绪，起到安抚宝宝的作用。
- 最后，妈妈在睡觉时一定要选择让自己和宝宝都舒适的睡姿，并注意及时更换姿势。当然，最重要的是，妈妈一定要保持轻松愉快的心情，避免情绪的大起大落，这样才能让宝宝感觉更舒服。



知识聚焦

胎儿能够感受到妈妈的律动，熟悉之后，这种律动会让宝宝感到安全。因此，妈妈应该注意将自己的步伐调整得缓和、规律，选择正确的睡姿，同时尽量避免在嘈杂的环境中停留。妈妈也可以多听一些舒缓的音乐，让自己的心情更加愉悦。